

Program *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)* Berbasis Daring untuk Menurunkan *Compassion Fatigue* pada Perawat

The Online-Based Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Program to Reduce Compassion Fatigue in Nurses

Tartila Dinda Fidyalmi¹, Nida Ul Hasanat²

^{1,2} Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada, Indonesia

e-mail: ¹tartila.dinda.fidyalmi@mail.ugm.ac.id, ²nida@ugm.ac.id

Abstract. As a professional health worker, nurses have the obligation to provide a compassionate care for patients. This makes nurses exposed to traumatic events experienced by patients every day, thus affecting their physical and mental health due to excessive emotion and empathy. This phenomenon is called compassion fatigue. Mindfulness-Bases Stress Reduction (MBSR) is one of the treatments that used to reduce compassion fatigue. The aim of this study is to investigate the effect of The Online-Based MBSR Program to reduce compassion fatigue which consists of secondary traumatic stress and burnout as the components in nurses. This research is an experimental study with the untreated control group design with dependent pretest and posttest samples. Participants in this study were 18 nurses in inpatients wards with an age range 20 to 35 years old and divided non-randomly into the control group and the experimental group. Data analysis using Mann-Whitney U Test showed that online-based MBSR program was significantly able to reduce secondary traumatic stress as one of the components of compassion fatigue ($p < 0,04$), but had not been able to reduce burnout as the other component of compassion fatigue ($p = 0,23$).

Keywords: compassion fatigue, intervention, mindfulness, nurse, online

Abstrak. Perawat sebagai tenaga kesehatan profesional memiliki kewajiban untuk memberikan asuhan keperawatan dengan *compassion* kepada pasien. Hal ini membuat perawat setiap harinya terpapar oleh peristiwa traumatis yang dialami oleh pasien, sehingga memengaruhi kesehatan fisik dan mental mereka akibat adanya emosi dan empati yang berlebihan. Kondisi tersebut dinamakan sebagai *compassion fatigue*. Salah satu intervensi yang dapat digunakan untuk mengatasi *compassion fatigue* pada perawat yaitu dengan pendekatan *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Program MBSR Berbasis Daring untuk menurunkan *compassion fatigue* yang terdiri dari komponen trauma sekunder dan *burnout* pada perawat. Metode yang digunakan yaitu eksperimen kuasi dengan *untreated control group design with dependent pretest and posttest samples*. Partisipan dalam penelitian ini yaitu 18 perawat di bangsal rawat inap berusia 20 – 35 tahun yang dibagi secara tidak acak ke dalam kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Analisis data menggunakan uji *Mann-Whitney U Test* menunjukkan Program MBSR Berbasis Daring secara signifikan mampu menurunkan trauma sekunder sebagai salah satu komponen *compassion fatigue* ($p < 0,04$), tetapi tidak dapat menurunkan *burnout* sebagai komponen kedua *compassion fatigue* ($p = 0,23$).

Kata kunci: compassion fatigue, daring, intervensi, mindfulness, perawat